

Veranstungskalender SIGENA Sündersbühl Januar und Februar 2024

Besondere Veranstaltungen:

NEU: Digital-Café

In Kooperation mit dem Projekt „Wege in die digitale Welt für Ältere“ des Seniorenamts Nürnberg veranstalten wir nun auch ein Digital-Café für ältere Menschen. Tauschen Sie sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee über Ihre Erfahrungen mit dem Smartphone oder Tablet aus und holen Sie sich hilfreiche Tipps von Gleichgesinnten. Unterstützt werden Sie dabei von zwei ehrenamtlichen Digitallotsen*innen, die Ihre Fragen gerne beantworten. Das Digital-Café können Sie kostenlos und ohne Anmeldung besuchen!

Ab dem 18. Januar 2024 von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Und danach immer jeden 3. Donnerstag im Monat



Seniorenamt

Vortrag zum Hausnotruf

Alexander Lederer von der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. informiert uns während des offenen SIGENA Treffs über die Funktion eines Hausnotrufes bei Ihnen zu Hause. Ein Hausnotruf kann in vielen Lebenssituationen eine wichtige Unterstützung darstellen.

Am 30. Januar 2024 von 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr

Um 14:00 Uhr gibt es wie gewohnt Kaffee und Kuchen, aber aufgrund des Vortrags machen wir keine Spiele.

Neujahrsurlaub und Schließzeit des SIGENA Nachbarschaftstreffs

Bis zum 08. Januar 2024 ist der SIGENA Nachbarschaftstreff geschlossen. In dieser Zeit befinden sich die Ehrenamtlichen und die SIGENA-Koordinatorin im Urlaub. Es finden keine Veranstaltungen und auch keine privaten Vermietungen statt.

Wir freuen uns, Sie ab dem 09. Januar 2024 wieder bei uns begrüßen zu dürfen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Regelmäßige Veranstaltungen:

Offener SIGENA Treff

Kaffeetrinken, Zusammen sein, Plaudern, Gesellschaftsspiele und Vieles mehr!

Jeden **Dienstag** von 14:00 – 16:00 Uhr.

Thermomix-Kochkurs

Lernen Sie die Welt des Thermomixes kennen und probieren Sie gemeinsam mit anderen Interessierten saisonale Rezepte aus. Der kostenlose Kochkurs ist sowohl für Neulinge als auch für erprobte Thermomix Köche*innen geeignet.

Bitte melden Sie sich bei der Leiterin Andrea Kirschner unter 0151 / 40 04 84 44 an.

Am **31. Januar 2024** ab 18:00 Uhr im **SIGENA Nachbarschaftstreff**

Sturzprophylaxe – neuer Kurs

Der Diplom-Sportökonom Bernd Seibold startet eine neue Reihe seines Bewegungskurses. Durch rumpfstabilisierendes und koordinatives Training verbessern Sie Ihre Fitness, Ihr Gleichgewicht sowie Ihre Kraft und Beweglichkeit. Der Kurs geht über 10 Termine und kostet 75€. Es kann grundsätzlich eine Erstattung durch die gesetzliche Krankenkasse erfolgen.

Bitte melden Sie sich bei der SIGENA-Koordinatorin an.

Jeden **Montag** ab dem **19.02.2024** bis zum **06.05.2024**

Gruppe 1: 13:45 Uhr bis 14:45 Uhr

Gruppe 2: 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Digital-Sprechstunde

In Kooperation mit dem Projekt „Wege in die digitale Welt für Ältere“ des Seniorenamtes Nürnberg veranstalten wir eine Digital-Sprechstunde für ältere Menschen. Ein ehrenamtlicher Digitalotse hilft Ihnen bei Ihren Fragen rund um Ihr Smartphone oder Tablet gerne weiter und macht Sie fit im Umgang mit digitalen Geräten. Bitte melden Sie sich bei der SIGENA-Koordinatorin an, wenn Sie die Sprechstunde besuchen möchten.

Jeden **1. Donnerstag im Monat**

Von **15:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

Erst wieder ab dem 01. Februar 2024 !



Seniorenamt

Kochgruppe für Senioren*innen

Es werden gemeinsam und unter ehrenamtlicher Anleitung gesunde und günstige Rezepte gekocht. Die Teilnahme kostet 4,50€ pro Kochtag, für Menschen mit einem Nürnberg-Pass 2,50€. Bitte melden Sie sich bei der SIGENA-Koordinatorin an!

Jeden **Dienstag** von **10:30 – 13:30 Uhr**

Eltern-Kind-Gruppe

Möchten Sie und Ihre Kinder gerne andere Familien aus Ihrer Nachbarschaft kennenlernen? Wenn Sie in Sündersbühl wohnen und den Wunsch nach Austausch mit anderen Eltern verspüren, dann kommen Sie mit Ihrem Kind zur kostenlosen Eltern-Kind-Gruppe. Wir verbringen **jeden 3. Mittwoch** im Monat einen gemeinsamen Nachmittag im SIGENA Nachbarschaftstreff. Bitte melden Sie sich vorab bei der SIGENA-Koordinatorin an.

Am **17. Januar** und **21. Februar** jeweils von **16:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

Reparaturtreff

In unserem Reparaturtreff repariert unser ehrenamtlicher Handwerker Ahmad Alfreej mit Ihnen gemeinsam defekte Haushaltsgegenstände, kaputte Lampen oder andere Besitztümer. Kommen Sie mit Ihrem defekten Gegenstand zum SIGENA-Nachbarschaftstreff und leisten Sie gemeinsam mit Ihren Nachbarn*innen etwas für die Nachhaltigkeit in Sündersbühl. Dies ist ein kostenloses Angebot. Für die Reparatur wird keine Haftung übernommen.

Am **02. Februar 2024** von **16:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

Handarbeitstreff

In geselliger Runde finden wir uns zum Abendessen zusammen, geben uns gegenseitig Tipps und holen uns untereinander Anregungen zum Stricken, Häkeln, Sticken. Sowohl für Neueinsteiger*innen als auch für Könnner*innen geeignet.

Jeden **1. und 3. Donnerstag** im Monat von **17:30 Uhr bis 21:00 Uhr:**

18.01. – 01.02. – 15.02.

Kostenloses Büchertauschregal

Schmökern Sie in unserem umfangreichen Bücherregal und entdecken Sie etwas Passendes für Ihre Mußestunden. Historische Romane oder Krimis, Ratgeber oder kleine Geschichten: Hier ist für jeden etwas dabei. Von Nachbarn*innen für Nachbarn*innen.

Bitte beachten Sie: Aktuell nehmen wir aus Platzmangel keine Bücherspenden auf.

Nähere Informationen und Anmeldungen bei der

SIGENA-Koordinatorin

Imke Kassner



SIGENA Sündersbühl
Bertha-von-Suttner-Straße 47
90439 Nürnberg – Sündersbühl
(0911) 96 58 44 48
sigena@diakonie-team-noris.de

Dienstags und donnerstags
von 10:00 – 14:00 Uhr
oder nach Vereinbarung